



あやべ松寿苑

令和7年10月15日発行

第487号

綾部市田野町田野山
老人ホーム 松寿苑
編集委員会発行

昭和45年(1970年)の大阪万博の
思い出を聞かせてください

養護

*母親と第三人の計四人で見に行っただけ、
わしだけはいかなんだ。大勢の人の中に行
く気がせなんだ。終わってから太陽の塔を
見て、大きいのにびっくりした。
*大阪に娘がおったので、駅まで迎えに来て
もらった。迷子になったらあかんで、手
をつないでくれた。
*行っただけとお金がなかったで、ビール
1本飲んでタイの民族館を見て帰った。
*夫婦で行っただけ、道を間違えたので三件
だけまわった。時間がなかったけど、まあ
まあ良かった。
*成人式の時だったんで、あれこれと忙しく
て行けなかった。
*職場から観光バスで見に行った。大勢の人
でびっくりした。何力所か行っただけ、憶
えていません。

特養

*次男が5、6歳の時、自分の兄弟たちと一

緒に行った。とにかく大勢の人
やで、迷子になったらあかんで、
一生懸命次男の手を引っ張ってつ
た。次男の手を引っ張るのに必死
で、ゆくり見て回るどころでは
なかった。今でもまぶたの奥に思
い浮かべて思い出している。
*私は行かなんだけれど、中学校に上がった時
分に学校の先生と私のお友達が行った。私
とこの村から5、6人やったか何人か行く
ことになった。お友達から、「大勢の
人やっただ」「良かったで」と聞いた。

ケアハウスウォーターヒルズ松寿

*初めての大阪で、見るものすべてすごいなあ
と思った。仕事があるから何度も行っ
たりした。太陽の塔は、不思議な形で印象
に残っている。月の石は列に時間を掛け並
んで見た。月の石が目目の前にあるのを感じ
したので憶えている。
*大勢の人で大変だった。月面着陸のロケッ

トを見た。どこへ行っても並んで、待つて
待つて、すごい物がたくさんあったけど疲
れて帰った思い出が残っている。
*変わった建物ばかりで、月面着陸の際の地
球帰還時のロケットもすごかった。ジェッ
トコースター、観覧車もあった。やはり人
は多かった。

第2特養

*「太陽の塔」を見に行った。とえらいもん
やった。
*行っただけは覚えてる。太陽の塔も見た。
*太陽の塔と月の石を見た。そのころ中学生
の息子が「行こう行こう」言うから。たくさん
の人やった。
*行くには行っただけ何も覚えてないわ。55
年前も前のことやもん。
*主人と2人で行っただけ太陽の塔は遠くか
ら見た。大勢の人で近くまでよう行かなん
だ。
*月の石だけ見たのを覚えてる。あとは何も
覚えてないわ。
*大勢の人やったことだけは覚えてるけど
どこの国を見たのか覚えてないわ。並ん
で待つのが大変だった。



ケアハウスウォーターヒルズ松寿

〒623-0034

京都府綾部市田野町田野山2番地163

TEL0773-43-1850

開設/平成7年1月1日

定員/50人

60歳以上の方が、日常生活を主体的に安心・安全・快適に送られ、個人のプライバシーを尊重した高齢者向けの住まいです。

食事、入浴の提供の他、一時的に介護を要する場合にはホームヘルパーの派遣やデイサービスなどの在宅福祉サービスを利用することができます。

遠慮なくご相談、見学においてください。(電話も可)

ブルーポーエタのやま

*電車で行った。あとは忘れた。
*太陽の塔が大きくてびっくりした。そんな
ことが覚えてないなあ。
*小さい国のは並ばなくても入れた。何も忘
れた。けど電車で行けることが嬉しかった。

*もう昔の事やであんまり覚えてへんけど見
に行っただけ。
*若い頃やっただけ仕事に行っただけ見に行っ
ただ集中しては見てへん。「あー見たな」
くらいのこと。

*やっぱり人は大勢やった。

*行くのは行っただけ、どんなやつだった
か忘れた。お父さんと2人で行ったと思っ
た。

ケアハウスのやま

*行きたかったけど今回はいけないわ。前の
時は近くに住んでいたから行ってきました。
外国の催し物があって楽しかった。
*とにかく時間がかかって人が多いし日本の
昭和館しか見れなかった。

*暑い夏に行き、たくさんの人でアメリカ館へ行くだけでも大変だったわ。月の石も長蛇の列で大変でした。
*会社の旅行で子ども2人連れて行ってきたけど、一日くらいは見たいところが見れなかった。上の子どもがどっか行ってもておらんようになったけど、出口の前でよこんと立って待っていた。にぎやかだったな。

高齢者支援センター 松寿苑デイサービス

*小学校、幼稚園の子どもを連れて行った。
*月の石を見て帰ってきた。
*ワンピースを着ておしゃべりして行った。
*えろて、えろて(しんどく)しょうがなかった。
*迷子になりそうになった。
*自治会で、京都交通のバスに乗って行った。
*飛行機みたいな乗り物に乗った。
*子守りが大変だった。

グループホームたのやま 「敬老パーティー」

トピックス



グループホームたのやまでは、9月25日に敬老パーティーをしました。元気に長生きしてほしいという思いから体を動かし楽しめる事を考え、得点的をめがけてボール投げや魚釣りゲームをし、皆さん集中され一生懸命に取り組まれました。

ゲームの後には「人生」について話を聞かせてもらいました。「50代が一番良かったなあ」と言われる方や「人生は100まで。まだまだやなあ」と笑っておられる方、自分の年齢を知りビックリされる方などおられ、ゆっくり話を聞かせて頂く事ができました。

夕食は皆さんの長寿をお祝いし、メッセージカードをお渡しし、祝膳を食べて頂き、「ご馳走やな」「お腹一杯」と喜んで下さいました。楽しい時間を一緒に過ごし、スタッフも元気をいただきました。



「特 養」

トピックス

「ハロウィンを一足先に」



スタッフ数名でハロウィンの仮装をし、ご利用者にお菓子を渡しました。初めは皆さん驚かれていましたが、お菓子を渡すと早速食べ始められ、とても喜ばれていました。1年に1回の行事なので、楽しんで頂けて良かったです。



「ケアハウスたのやま」

トピックス

「続・続・ひまわりプロジェクト」



猛暑を乗り切ったひまわりですが、きれいに咲き終わった後は種をとる作業を行いました。昨年は花の育ちが悪く、種を収穫することはできませんでしたが、今年はしっかり咲いてくれ、ご利用者にも手伝っていただき、てのひらいっぱい分の種がとれました。

また来年もきれいに咲かせて季節の移ろいを感じたいと思います。

「養 護」

トピックス

「敬老週間」



敬老週間の行事として、たこ焼きを食べて頂きました。以前は、たこ焼きやお好み焼きを皆さんの前で焼いて、焼き立てを食べてもらっていましたが、コロナ感染の拡大により、そのような機会を中止としてきました。普段、あまり食べることがない方が多く、ご利用者に喜んでもらえるのか、少々心配がありましたが、「美味しい。」「出来立てはうまい。」「もっとおかわりほしい。」など、満足していただいたようでした。今後も、普段の食事とは違った、「見て、食べる。」楽しさを提供できるようにしていきたいと考えております。



高齢者福祉に関する
問題でお悩みの方
お気軽にご相談下
さい

綾部デイサービスセンター

発行所
綾部市田野町田野山 2-169
第2松寿苑内
あんしん介護の窓口
TEL 42-0130
FAX 42-1610
令和7年10月15日発行

ワンポイント 介護

寒暖差アレルギー

今年は昨年にも増して猛暑の期間が長く、作物の出来や自然界にもいろんな影響が出ました。9月末頃からようやく朝夕は涼しさを感じるようになってきましたが、昔から「季節の変わり目」は体調を崩しやすいと言われています。その一番の原因は朝夕と日中の温度差が大きいことです。寒暖差アレルギーとは、アレルギーではなく正式には「血管運動性鼻炎」と呼ばれるもので温度変化で鼻粘膜の血管が過剰に反応する状態です。

寒暖差アレルギーの症状

鼻水・くしゃみ・鼻づまりが主な症状
その他：まれに頭痛・倦怠感・食欲不振

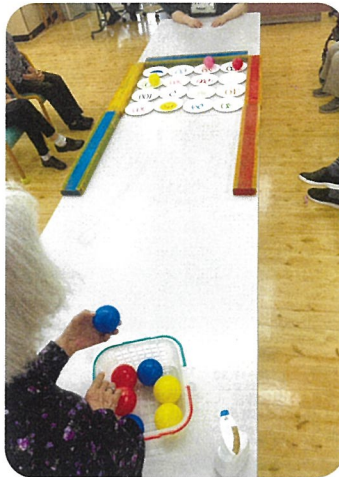
寒暖差アレルギーの予防法

- ◎温度調節が重要で脱着しやすい服装で体温調節したり、首や手首、足首等の保温、マスクの着用
- ◎規則正しい生活…十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙
- ◎加湿…鼻粘膜の乾燥を防ぐ
- ◎入浴…湯船に浸かり、体を温める

日中と朝夕の寒暖差はありますが、これから冬になるまでの束の間の「秋」がもしませんが、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、その他運動会や体育祭、地域の行事など、秋は楽しいイベントも盛り沢山ですので、体調を整えて気持ちの良い秋を満喫しましょう。



ココロストップ



お待たせしました!! 出来たてホヤホヤのゲームを紹介いたします。

点数を書いた紙皿をテーブルに並べ、カラーボールを転がして紙皿にのせるゲームです。簡単そうに見えますがやってみると意外と力加減が難しく、弱いと紙皿を越えず手前で止まったり、強すぎると紙皿や枠から出てしまいます。高得点の500

点の紙皿を狙っていても、手前の0点に入ったり通り過ぎて上の点数に入ったり…。ボールを転がす本人よりも周りのご利用者の方がリアクションが大きく「そのままいけー!!」「入れ!!」「惜しい!!」と声が聞こえます。500点に入るとみなさん自分が点数を入れたように喜ばれ、ゲーム也大盛り上がり!

いつもは「手が痛いでできん…」「ようせんであかん」とゲームに消極的なご利用者が絶妙な力加減で高得点を出されると、スタッフもうれしく新たな発見ができた時間でした。点数の場所をかえるだけで得点も変わり、楽しめます。

現在、今の時期にぴったりの新しいゲームを作成中です! どうぞおたのしみに!!



認知症

あんしんサポート 相談窓口

認知症に関する不安や悩み、介護の方法などのご相談に、個別に丁寧に対応しますので、お気軽にお尋ねください。

相談日時 月～金曜日 10:00～16:00

グループホームたのやま
綾部市田野町田野山2番地183

0773-40-1237

うえすぎ松寿苑
綾部市上杉町花ノ木2番地3

0773-44-8100

にしやた松寿苑
綾部市岡安町大道16番地

0773-44-8007

相談日時については、ご都合に合わせて調整いたします。
いつでも、お電話してください。

ふくしのえき広小路ご利用について、遠慮なくお尋ね下さい。

また、介護予防以外でご利用の場合も、ご相談ください。



第2松寿苑

43-1123

綾部市老人介護支援センター

42-0130

(☎0120-50-1698)

◎「ふくしのえき広小路」「デイサービスセンター」等、体験利用を希望される場合も、遠慮なく上記のTELでご相談ください。

にじやた松寿苑 介護予防 co-da 2025.11プログラム						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1						
にじやた松寿苑です！ 65才以上の方、参加いただけます！ 参加費、一般は600円、送迎もします！ お電話でご予約下さい！ カフェも併設しているので ランチもご利用できます！ お持ちしております！ ☎0773-44-8007						
2	3	4	5	6	7	8
9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)
9	10	11	12	13	14	15
9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)
16	17	18	19	20	21	22
9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)
23	24	25	26	27	28	29
9:30~11:30 13:30~15:30 明るく楽しく元気に！ Let's try 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)	9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ 健康体操 (塩見 こうへい)
30						



フォト&スクラップ 松寿苑敬老祝賀式

令和7年9月12日(金) 10:25~11:00 第2松寿苑多目的ホールおあしす

100歳(百寿)3名、99歳(白寿)3名、95歳(珍寿)9名、88歳(米寿)10名、80歳(傘寿)1名、あわせて26名のご利用者が、内閣総理大臣様、京都府知事様、綾部市長様、綾部市社会福祉協議会会長様から長寿のお祝いを受けられました。

また、前理事長の鹿子木 巨夫様に対して松寿苑功労者表彰が贈られた他、施設に対して多額のご寄付を賜った7名に感謝状と記念品が贈呈されました。



おすすめ献立



鯖缶の具たくさん味噌汁

材料〈4人分〉

鯖水煮缶 1缶(200g)、大根 120g、
人参 40g、椎茸 2枚、ごぼう 40g、
長ネギ 1/4本、水 1カップ

A 牛乳 2カップ
味噌 大さじ1

作り方

- ①大根、人参は2~3mm厚さのいちょう切り、椎茸は石づきを取り、半分に切り、薄切りにする。ごぼうはささがきにして、水にさらし水気を切る。長ネギは小口切りにする。
- ②鍋に鯖缶を汁ごと入れ、水を加え、長ネギ以外①の野菜を加えてフタをし、中火にかける。煮立ってきたら弱火にして10分煮る。
- ③味噌は分量の牛乳から少しとり溶いておく。
- ④②に③と牛乳、長ネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りつける。

ありがとうございました。

令和7年9月1日~30日

法人本部

(寄 附) 松寿苑敬老祝賀式御祝 綾部市 120,000円
松寿苑敬老祝賀式御祝 綾部市社会福祉協議会 52,210円

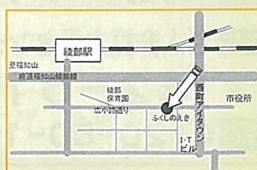
高齢者支援センター(中上林)

(奉 仕) 今井 朗読

ふくしのえき広小路 ふくしのえき文庫

月~土 9:00~17:00
(休館 日・祝日・盆・年末年始)

ふくしのえき文庫は、「ふくしのえき広小路」内にある文庫です。松寿苑の蔵書や市民の皆様から寄贈いただいた文庫本などに親しんでいただき、気軽に休憩できる場です。ぜひ、ご活用ください。



ふくしのえき文庫(ふくしのえき広小路内) 綾部市広小路1丁目5-1
運営主体: 社会福祉法人松寿苑 ☎0773-43-1123